Importanța încălzirii în antrenament

In condițiunile unei activități normale, organismul omenesc funcționează sub limita capacității maxime. In cazul solicitărilor, funcțiunile diverselor organe se măresc pînă la limita cerută de efortul respectiv sau pînă la limita impusă de posibilitățile organismului. Dacă solicitările impuse se succed periodic, se poate observa că organismul se adaptează treptat și își mărește capacitatea funcțională. Această adaptare ar putea fi numită antrenament.

Din punct de vedere igienic, antrenamentul trebuie considerat ca un proces de educație fizică îndreptat spre perfecționarea funcțiilor organismului, avînd scopul ridicării capacității acestuia pentru a putea atinge performanțe sportive maxime. Tot antrenamentul este acela care asigură menținerea formei sportive în tot timpul sezonului competițional. Pentru a se ajunge la un grad ridicat de antrenament este necesar să se respecte principiile fiziologice ale acestuia, principii pe care le voi enumera mai jos, însă dintre care voi descrie în date generale unul dintre ele: încălzirea...

În afară de încălzire, care poate fi considerată ca punctul de plecare al unui antrenament, respectarea principiului creșterii treptate a efortului, a principiului eforturilor mari, a multilateralității exercițiilor precum și principiul continuității antrenamentului și individualizării lui în funcție de anumiți factori (condiții de viață, muncă, alimentație, sex, vîrstă etc.) creează condiții de existență a unui antrenament bun.

Colțul specialistului

Individualizarea antrenamentului — la fel și a încălzirii — în funcție de vîrstă este foarte importantă, mai ales la organismele tinere. Acest principiu îmbracă două aspecte: un antrenament adecvat aplicat unui organism în dezvoltare duce la obținerea celor mai bune rezultate, iar un antrenament nerațional, poate influența nefavorabil dezvoltarea organismului.

In ceea ce privește încălzirea, fie în antrenament, fie în competiție, s-au făcut încă de mult unele observații care au arătat că cele mai bune rezultate nu se obțin la primele încercări. Specialiștii romîni menționează în observațiile lor că randamentul maxim la aruncarea greutății se obține după 12—16 încercări; la săritura cu prăjina după 6—8 încercări, iar în sprintul de 30 m după 3—4 încercări.

Încălzirea este deci necesară, iar organismul nu trebuie supus unui efort oarecare fără a fi în prealabil pregătit pentru acel efort.

In timpul efortului se produce o serie de modificări fiziologice; este ceea ce numim adaptarea organismului la efort. Inima își va accelera bătăile, tensiunea arterială va crește, plăminii vor antrena un volum mai mare de aer în unitatea de timp etc.

Conducerea și îndrumarea rațională a încălzirii are o influență hotărîtoare asupra calității sau cantității efortului ce urmează: antrenament sau competiție. O încălzire insuficientă sau supradozată poate avea drept consecință în timpul competiției, neobținerea randamentului maxim, sau respectiv obosirea prematură.

Dozarea încălzirii se referă la două noțiuni: cea de timp, adică de durată a încălzirii și cea de intensitate. Antrenorul va doza încălzirea în funcție de ramura sportivă, de gradul de antrenament al sportivului, de condițiile de alimentație, mediu, muncă și altele, după cum am arătat și mai înainte. Pentru că dozarea încălzirii este în funcție și de gradul de antrenament, se poate deduce că începătorii beneficiază de o dozare diferită și anume: durata și intensitatea exercițiilor de încălzire va fi mai mică decît la sportivii antrenați. Este bine să se acorde o deosebită importanță încălzirii la începători. Aceștia au tendința să înceapă antrenamentul la aparate sau jocurile sportive, imediat ce și-au îmbrăcat echipamentul, procedeu ce necesită a fi înfrînat deoarece duce la un randament scăzut, și uneori chiar la accidente.

Intr-o încălzire corect efectuată, diferitele organe se angrenează gradat și armonios în efortul cerut. Deși încălzirea nu poate fi șablonizată și supusă unor norme fixe, există totuși un fir călăuzitor, o conduită generală ce conține elemente comune pentru diverse tipuri de încălzire. Prof. dr. Fl. C. Ulmeanu descrie încălzirea ca un proces complex, avînd o parte generală în care se mărește excitabilitatea (posibilitatea de recepție și comandă) a sistemului nervos central, urmată de creșterea funcțiilor organismului și de ridicarea temperaturii musculare. Mușchiul încălzit capătă proprietăți noi: îi crește excitabilitatea, adică se poate contracta la stimuli mai mici, se poate contracta de mai multe ori în unitate de timp, este mai bine irigat cu sînge și are un tonus mai bun. În consecință crește elasticitatea și forța musculară.

In afară de fenomenele generale descrise mai sus, în încălzire se produc modificări specifice în sistemul nervos, modificări ce pregătesc executarea la un nivel ridicat a mișcărilor specifice din proba ce va urma.

Ca tehnică generală N. G. Ozolin recomandă la început o alergare de durată variabilă, dozată de antrenor. De exemplu: o alergare de 10 minute pentru fondiști ar putea fi insuficientă, pentru alergătorii de sprint suficientă, iar pentru începători supradozată. A doua parte a încălzirii ar avea scopul coordonării neuromotorii, adică a perfecționării mișcării, prin exerciții variate în funcție de ramura sportivă.

Toate disciplinele sportive beneficiază de ambele componente ale încălzirii (partea generală și cea de coordonare neuromotorie) însă în proporție variabilă. Dacă la sporturile de forță predomină partea generală, la jocurile sportive ambele în egală măsură, la altele predomină coordonarea neuromotorie.

În concluzie, se poate afirma că încălzirea trebuie făcută după principii generale științifice, însă individualizată în funcție de factorii amintiți mai înainte, din care un rol important îl joacă vîrsta și gradul de antrenament; în acest sens coordonarea corectă a încălzirii la începători este o necesitate. Colaborarea între antrenor sau instructor sportiv și medic și în acest domeniu poate contribui la formarea de sportivi de frunte precum și la atingerea performanțelor maxime.

dr. LEONID GHEORGHIAN

RUGBI



Atac al echipei Steaua în jocul cu Dinamo.
Foto: P. Romoșan

Pe teme actuale

Cine deschide jocul... pierde?

Problema stăruie în actualitate, deși în prima parte a campionatului am remarcat deseori tendința multor echipe spre un joc deschis, spectaculos. Există încă rețineri, ezitări în orientarea către un asemenea joc, care este considerat frumos, dar... riscant atunci cînd adversarul este de valoare apropiată sau egală. Rezultatele multor partide au infirmat însă, acest punct de vedere. Tehnicienii noștri știu bine că a deschide jocul, a renunța la orientarea tactică bazată exclusiv pe „duelul" înaintărilor și așteptarea unui moment prielnic unei lovituri de pedeapsă, nu înseamnă cituși de puțin a pierde jocul ci, dimpotrivă, a folosi — mai mult decît adversarul — întregul potențial de luptă al echipei, forța și valoarea tuturor compartimentelor. Și totuși, duminică, majoritatea formațiilor au început meciurile cu această greșită convingere, că dacă vor juca la mînă, deschis, vor avea mai puține șanse de victorie. Așa a făcut Grivița Roșie (pînă în ultima parte a meciului cu Gloria), așa s-au desfășurat jocurile de la Cluj și Petroșeni, ca și prima repriză a partidei dintre Unirea și Știința Timișoara. Rezultatul a fost că multe partide au pierdut din spectaculozitate (și scuza terenului alunecos nu poate fi acceptată ca singura explicație a jocurilor slabe de duminică) și, în plus, învingătorii au cîștigat mai greu decît se așteptau și numai atunci cînd s-au hotărît să deschidă jocul, să acționeze cu claritate și perspectivă pe linia de treisferturi.

Se poate spune — și acest lucru este adevărat— că etapa trecută a programat multe partide echilibrate în care era greu de anticipat învingătorul. O dovedește meciul egal de la București dintre Grivița Roșie și Gloria și acel 6—6 de la Cluj. De asemenea, scorurile strînse cu care s-au încheiat unele jocuri unde erau de așteptat diferențe mai mari de puncte, conduc spre concluzia că în campionatul categoriei A începe să se anuleze evidentul decalaj care exista, pînă nu demult, între primele 4–5 formații și restul echipelor. Dar, această apropiere valorică nu este în nici un caz rezultatul jocului închis, al aplicării tacticii de a „încurca" adversarul și a obține — în dauna spectacolului — un rezultat strîns. Se înregistrează un progres în jocul unor echipe „cotate" cîndva... modeste ca valoare (Gloria, Farul, Rulmentul) și învinse sigure în partidele cu alte echipe. Dar, în același timp, echipele fruntașe au pierdut ceva din strălucirea lor.

CLASAMENTUL

1. Progresul	8	6	1	1	68:29	21
2. Steaua	7	6	1	0	117:23	20
3. Gloria	8	4	3	1	52:24	19
4. Dinamo	7	5	1	1	55:26	18
5. Știința Cluj	8	4	2	2	48:52	18
6. Grivița Roșie	7	4	2	1	96:20	17
7. CSMS Iași	8	3	1	4	24:33	15
8. Știința Petr.	8	2	1	5	30:49	13
9. Unirea	8	1	2	5	26:50	12
10. Rulmentul Bîrlad	7	2	0	5	32:73	11
11. Farul C-ța	8	1	1	6	16:110	11
12. Știința Timișoara	8	0	1	7	15:90	9

Mai sînt de jucat restanțele: Steaua—Rulmentul Bîrlad și Dinamo—Grivița Roșie, programate la 30 iunie.

★

Au rămas de disputat trei etape pînă la încheierea primei părți a campionatului republican. Firește, lupta pentru consolidarea pozițiilor în clasament — mai ales după ultimele modificări prilejuite de întrecerea directă a candidaților la titlu — va caracteriza multe din meciurile care urmează. Ar fi însă regretabil ca această luptă să dăuneze calității, să ducă la promovarea jocului închis, avînd ca scop obținerea victoriei cu orice preț. Posibilitățile echipelor din campionatul categoriei A au fost nu o dată confirmate și tocmai de aceea așteptăm ca etapele viitoare să demonstreze renunțarea la părerea atît de dăunătoare că cine practică un joc deschis... pierde. Dacă Grivița Roșie nu deschidea jocul în ultima parte a meciului cu Gloria ar fi pierdut într-adevăr! Și este doar un exemplu.

DAN GÎRLEȘTEANU

SPORTURI NAUTICE

Concursul republican de tineret la caiac-canoe

Duminică s-a desfășurat în numeroase centre nautice din țară etapa I, pe orașe, a concursului republican de tineret la caiac-canoe. Această întrecere, organizată de federația de specialitate în scopul intensificării activității competiționale, ridicării nivelului tehnic, precum și promovării de cadre tinere în loturile reprezentative, s-a bucurat și în Capitală de o participare numeroasă, aproape 80 de concurenți luînd startul în cele cinci probe programate. În ciuda timpului nefavorabil și a valurilor puternice de pe lacul Herăstrău, tinerii concurenți și-au apărat cu dîrzenie șansele de calificare în finala de la Snagov (15—16 iunie a.c.). Reprezentanții cluburilor bucureștene și-au împărțit locurile întîi, două victorii înregistrînd doar canotorii de la Voința. Iată cine s-a calificat în finală: MASCULIN *K 1 (500 m)*: 1. R. Matei (Voința), 2. I. Albu (V), 3. M. Mușat (Olimpia), 4. M. Doară (C.S.S.), 5. I. Anghel (O), 6. D. Popescu (S.S.E. II); *K 1 (1000 m)*: 1. V. Cocorescu (Olimpia), 2. C. Butnaru (O), 3. D. Galan (O), 4. P. Ionescu (Voința); *C 1 (1000 m)*: 1. M. Ionescu (C.S.S.), 2. A. Răduț (C.S.S.); *C 2 (1000 m)*: C.C.S. (Cercelaru, Nițu); FEMININ *K 1 (500 m)*: 1. Cresa Spiță (Voința), 2. Adriana Bîrsănescu (Olimpia), 3. Adriana Kalinin (O), 4. Sanda Iorgulescu (C.S.S.), 5. Carmen Popescu (C.S.S.), 6. Anca Olivier (C.S.S.).

DE LA CLUBUL PROGRESUL

Miercuri 6 iunie 1963, ora 18, la sediul clubului sportiv Progresul al raionului V. I. Lenin din str. Dr. Staicovici nr. 42, va avea loc adunarea generală a membrilor susținători. Sînt invitați a lua parte toți membrii susținători, cu cotizația la zi. In continuarea ședinței, va avea loc un program cultural-sportiv.

HALTERE

Campionatul orașului București

Campionatul orașului București a continuat cu desfășurarea întîlnirilor Sirena—Mătasea populară 5—1 (cat. B) și Dinamo Obor—Olimpia 4—3 (cat. A). În întîlnirea Dinamo Obor—Olimpia s-au înregistrat cîteva rezultate bune. La categoria semigrea, *Cornel Chelemen* (D.O.) a stabilit un nou record republican de juniori la aruncat cu o performanță de 150 kg. (v.r. 140 kg.). La totalul celor trei probe el a egalat recordul republican de juniori (370 kg).

O frumoasă impresie a lăsat și tînărul *Gh. Ienciu II* (16 ani) de la Olimpia, care a totalizat la „pană" 227 kg. La cat grea *Gh. Mincu* (D.O.) 365 kg.

Iată ceilalți cîștigători ai întîlnirii: cat. cocoș: *I. Hortopan* (O.) 237,5 kg.; cat. semimijlocie *Gh. Ienciu* (O.) 320 kg.; cat. ușoară *D. Leica* (D.O.) 275 kg.; cat. mijlocie *Gh. Moldoveanu* (D.O.) 325 kg.

MOTO

In campionatul republican de dirt-track

C. Radovici (Metalul) — un învingător merituos

Duminică dimineața, cu tot timpul nefavorabil, numeroși spectatori au asistat la întrecerile etapei a doua a campionatului republican de dirt-track desfășurate pe stadionul Unirea din Capitală.

Manșele disputate în prima parte a programului au fost de un nivel tehnic mai slab decît cele din partea a doua. Disputele finale au fost mult mai dinamice, mai ales prin desele schimbări de situații de la un tur la altul. Astfel, în manșa a treia *M. Alexandrescu* (Metalul) este învins pe linia de sosire de *Al. Pop* (Unirea), iar în întrecerile care au urmat *C. Radovici* și *I. Cucu*, *I. Cucu* și *Gh. Voiculescu*, *Al Șinca* și *Al. Pop* și *M. Alexandrescu* și *R. Jurcă* au dat loc la dueluri pasionante, prin dîrzenia cu care fiecare concurent și-a apărat șansele și a luptat pentru un loc mai bun în clasament.

În această etapă maestrul sportului *C. Radovici* a demonstrat calitățile sale, cucerind pe merit locul I cu 9 p. El a învins pe toți partenerii săi de întrecere în manșele în care a fost programat realizînd al doilea timp al zilei cu 20,3 sec pe un tur de pistă. Pe locul 2 cu 8 p. s-a clasat *I. Cucu*, liderul clasamentului general care — deși a cîștigat două manșe de o manieră categorică și a realizat primul timp al zilei cu 20,2 sec pe un tur de pistă — a fost nevoit să plece steagul în fața experimentatului său coleg de club *C. Radovici*. *R. Jurcă* (Steaua) a mers în stilul său caracteristic și cu toate că în manșa întîi, după primul viraj, s-a dezechilibrat și a căzut, a reluat cursa (motorul nu i se oprise) și astfel a cucerit în această manșă două puncte care i-au fost foarte prețioase în clasamentul etapei. Sosind pe locul 2 și în celelalte două manșe R. Jurcă a cucerit locul 3 la egalitate de puncte (6) cu colegul său de club *Gh. Voiculescu* care a cîștigat o manșă, un loc 2 și un loc 3. In duelul direct dintre ei din manșa a doua, *R. Jurcă* l-a învins pe *Gh Voiculescu*, acesta din urmă clasîndu-se deci pe locul 4. Pe locul 5—6 cu 4 p. s-a clasat *M. Alexandrescu* (Metalul) care nici în această etapă n-a concurat la adevărata lui valoare. El a cîștigat o manșă și un loc 3, după care avînd o defecțiune mecanică în manșa următoare, a abandonat. La egalitate de puncte cu el s-a clasat pe același loc și tînărul *Al. Șinca* (Voința) care a cîștigat un loc 2 și două locuri 3. Acest tînăr alergător are mari posibilități. A dovedit-o mai ales în manșa a șasea cînd, deși a plecat ultimul din start, a făcut o cursă foarte frumoasă, și în finalul ei s-a clasat pe locul 2. Pe locurile următoare s-au clasat: *Al. Pop* cu 3 p. *R. Temistocle* (Dinamo) 1 p. și *Gh. Moldovan* (Dinamo) 1 p. Iată clasamentul după două etape: 1. *I. Cucu* 17 p, 2. *C. Radovici* 15 p. 3. *R. Jurcă* 14 p. 4. *Gh Voiculescu* 12 p. 5. *M. Alexandrescu* 9 p, 6. *Al. Șinca* 8 p, 7. *Al. Pop* 5 p. 8. *R. Temistocle* 1 p, 9. *Gh. Moldovan* 1 p.

În cadrul întrecerii motocicliștilor din categoria a treia de clasificare (pe motociclete adaptate) s-au înregistrat următoarele rezultate: 1. *I. Șterba* (Unirea) 8 p, 2. *P. Sică* (Unirea) 7 p, 3. *Gh. Canache* (Steaua) 2 p.

I. DUMITRESCU

CALARIE

Întrecerile de obstacole de la Cîmpina

În continuarea pregătirilor pentru prima etapă a campionatului republican de obstacole, călăreții fruntași s-au întîlnit într-un nou concurs disputat sîmbătă și duminică la Cîmpina. De remarcat faptul că în ciuda unei ploi torențiale, probele au fost foarte disputate, participanții atacînd curajos obstacolele și înregistrînd totodată timpuri foarte bune. Iată rezultatele: proba de deschidere: 1. *E. Olteanu* (Steaua) cu Furioso 0 p, 1:01,0; 2. D. Mihăilescu (Petrolul) cu Sandu 0 p. 1:01,5; 3. A. Kadar (Petrolul) cu Chindia 0 p. 1:03,5; proba de precizie (manșa I pentru cai începători): 1. *E. Boiangiu* (lotul olimpic) cu Neron 0 p, 2. O. Recer (lotul olimpic) cu Pinguin 3 p, 3. Gr. Lupan (lotul olimpic) cu Jaguar 4 p; (manșa a II-a — cai avansați): 1—6. *C. Țopescu* (Steaua) cu Gelu și Răsunet, *D. Hering* (Steaua) cu Gînd, *Gr. Lupan* cu Severin, *O. Recer* cu Greer, *A. Kadar* cu Chindia 0 p; proba de ștafetă: 1. *Steaua (D. Hering* cu Gînd, *E. Olteanu* cu Furioso, *C. Țopescu* cu Gelu) 7 p; 2. Lotul olimpic (E. Boiangiu cu Neron, V. Bărbuceanu cu Amara, O. Recer cu Greer) 12 p; 3. Petrolul (D Mihăilescu cu Sandu, Gh. Pechin cu Inel, A. Kadar cu Chindia) 16 p